

LEO BUSCAGLIA



Bí mật tình yêu

BORN FOR
LOVE 2



Reflections on Loving



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Duong Kobo's Book Club

*Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo*



SCAN TO JOIN

NIỀM TIN LÀ Ở CHÍNH TA

Nếu bạn luôn nói rằng sự việc sẽ trở nên tồi tệ, thì rất có thể bạn đang là một nhà tiên tri của chính cuộc đời mình đấy.

Isaac Singer

Tôi có quen một người phụ nữ luôn sống trong tâm trạng đau khổ và lo sợ. Cô ấy cho rằng thế giới này thật ác nghiệt và nhân tâm với những bi kịch luôn lẫn quất đâu đó, sẵn sàng vồ lấy cô nếu cô lơ là hoặc mất cảnh giác.

Cô quả quyết rằng nếu cô dự định tổ chức một buổi tiệc dã ngoại, chắc chắn hôm đó trời sẽ mưa; khi nghe chuông điện thoại reo, cô lại nghĩ ngay là ai đó muốn báo cho cô một tin khủng khiếp; nếu nhận điện tín, chắc chắn là có thông báo về một người mới chết...

Những suy nghĩ u ám, mù mịt đã khiến cô luôn phải sống trong tâm trạng phập phồng, lo lắng đối phó với mọi việc và mọi người. Với những người quanh mình, cô cho rằng họ đều là những kẻ đạo đức giả, có ý đồ xấu và luôn chỉ vì lợi ích của bản thân. Dĩ nhiên cô xem tôi - một người lạc quan muôn thuở - chỉ là một kẻ ngây thơ, ngốc nghếch và thật đáng tội nghiệp.

Tất cả những quan điểm buồn thảm đối với cuộc đời cùng thái độ thiếu tin tưởng vào người khác của người phụ nữ ấy cũng giống như một lời tiên tri về số mệnh đã được định đoạt của cô. Cô đã nhìn đời bằng cái nhìn u ám, thì khó có thể nào cuộc đời dành cho cô những nụ cười vui. Sự co mình trốn vào vỏ ốc, luôn nghi ngờ và dò xét mà cô tưởng rằng có thể bảo vệ mình khỏi những dối trá, lọc lừa của cuộc đời hóa ra chỉ khiến cô mất đi niềm vui và không bao giờ có thể sống bình thường như những người khác.

Tình yêu không ngu ngốc như thế. Nó luôn nhận thức được mặt tươi đẹp và mặt tối tăm của cuộc sống. Và nó luôn biết cách biến đổi để thích nghi và phù hợp, để có thể tồn tại lâu dài.

BẤT ĐỒNG LÀ KẺ THÙ CỦA TÌNH YÊU

Những cái đúng - sai của cuộc đời này không phải được nhìn thấy bằng mắt, mà bằng trái tim của con người.

Khuyết danh

Khi yêu nhau, những ngăn trở dù có to tát đến thế nào đi chăng nữa cũng hiếm khi chia lìa được đôi lứa. Ấy vậy mà những bất đồng nho nhỏ hóa ra lại là những lỗ rò có thể làm đắm con thuyền tình yêu ngỡ rằng rất vững chắc của chúng ta.

Thật vậy, trong đời sống hiện nay, người ta có khuynh hướng chia tay nhau chỉ vì những lý do nhỏ nhặt nhất. Lý do đó có thể là: chàng có thói quen nặn ống kem đánh răng từ giữa hộp trong khi nàng thì ngăn nắp hơn, luôn thích ống kem thẳng thớm được nặn từ dưới đáy lên. Chỉ một việc tưởng chừng vô nghĩa như thế thôi cũng đủ gây ra rất nhiều bức mình, và cả hai người trong cuộc đều không hề mảy may nghi ngờ rằng nó có thể trở thành một mối đe dọa tiềm ẩn cho mối quan hệ của họ.

Sau một ngày làm việc vất vả trở về nhà, anh bạn tôi chỉ muốn được nằm dài trên ghế mà nghỉ ngơi. Sự căng thẳng đến kiệt sức trong công việc hàng ngày cùng với tính tình khá phóng khoáng khiến anh không thể nào chịu nổi việc phải tuân theo những quy tắc, chuẩn mực do vợ anh đặt ra: phải luôn gọn gàng, sạch sẽ tinh tươm, phải luôn tươi tắn và tràn đầy năng lượng. Anh muốn có những ngày thư giãn hoàn toàn mà không phải đụng vào bất kỳ công việc gì, còn chị lại không thể chịu được một phút ngơi tay làm việc nhà. Anh quen thay đồ rồi quăng lên ghế mỗi khi đi làm về, còn chị khăng khăng bắt buộc anh phải giặt sạch ngay sau khi thay ra. Anh thích du lịch và khám phá những vùng đất mới, còn chị lại luôn kỳ kèo đòi đi đến một địa điểm quen thuộc,...

Những sự khác nhau về sở thích ấy chẳng có vẻ gì là có thể phá hoại được mối quan hệ tình yêu tốt đẹp giữa hai người. Nhưng nếu chúng ta không lưu tâm, đến một lúc nào đó, những mâu thuẫn sẽ lớn dần, trở thành không thể cứu vãn được nữa. Hậu quả của chúng có thể là một bức tường cao đến nỗi không thể nào vượt qua.

Hãy khôn ngoan để dung hòa những khác biệt, giữ cho ngôi nhà của mình được ấm êm ngay từ bây giờ bằng cách đối phó với những cơn giận dữ nhỏ nhặt trước khi nó có thể trở thành những cuộc xung đột khủng khiếp.

TÌNH YÊU VÀ SỰ THA THỨ

Lòng chân thật quan trọng hơn sự thật.

Frank Lloyd Wright

Khi trao trái tim mình cho một ai đó, cũng là lúc chúng ta trao cho họ niềm tin của mình. Ta tin rằng người ấy sẽ không bao giờ có thể làm tổn thương ta, không bao giờ lừa dối và làm cho ta đau lòng.

Ta mong muốn người ấy luôn trung thực và đầy trách nhiệm, xứng đáng với tình yêu của mình.

Nhưng mọi chuyện không phải lúc nào cũng như chúng ta mong ước. Tất cả chúng ta đều là những người không hoàn hảo. Có thể một ngày nào đó, ta chợt phát hiện ra người ta tin tưởng nhất, yêu thương nhất, lại đang lừa dối mình. Cả vũ trụ dường như đổ sụp dưới chân chúng ta. Bao ước vọng đẹp để bỗng chốc tan thành mây khói. Quả thật, có thể tha thứ và quên đi mọi chuyện vào lúc ấy sao mà khó khăn đến nỗi tưởng chừng không thể nào làm được đối với chúng ta. Nhưng đó mới chính là giải pháp tốt nhất để vết thương lòng được chữa lành và sự tin cậy được hồi phục. Tình yêu sẽ vì thế mà được cứu vãn.

Sự tin cậy bao gồm sự tha thứ cho những lỗi lầm trong quá khứ và có cái nhìn bao dung hướng về tương lai. Nó chẳng phải là một ơn phước chúng ta trao ban cho người ấy, mà chính là điều giúp chúng ta có được một cuộc sống thanh thản hơn, một tình yêu hạnh phúc hơn.

SỰ QUÊN MÌNH

Sự đổi chác, sòng phẳng chỉ là cách bôi nhọ tình yêu mà thôi.

Dinah Mulock Craik

Sự quên mình cho mục đích cá nhân chỉ là một việc hết sức bình thường, nhưng khi nó được soi sáng bởi tình yêu, sự quên mình trở nên thiêng liêng.

Thỉnh thoảng ở đâu đó quanh mình, chúng ta có nghe những câu nói trong tiếng thở dài ngao ngán: "Sau tất cả những gì tôi đã làm cho em, đây là cách để em tỏ lòng biết ơn với tôi hay sao?". Quả thật, câu nói ấy đã làm tổn thương và giảm giá trị của tình yêu, bởi đó là gợi ý về một sự mặc cả và đổi chác sòng phẳng đối với tình yêu.

Trong tình yêu, người ta có thể từ bỏ lợi ích của chính mình, có thể hy sinh mọi điều, thậm chí ngay cả bản thân để cho người mình yêu thương được hạnh phúc mà không cần bất cứ điều kiện gì. Trao tặng tình cảm của mình mà không cần được đền đáp, không bắt người yêu phải mang nợ, đó mới chính là biểu hiện của một tình yêu trong sáng.

TÌNH YÊU KHIẾN TA TỐT HƠN

Có sự khác biệt giữa một người trước và sau khi yêu, giống như ngọn đèn trước và sau khi được thắp sáng.

Vincent Van Gogh

Khi bắt đầu bước vào tình yêu, đó cũng là lúc chúng ta thực sự bắt đầu bước vào cuộc hành trình khám phá bản thân mình. Tình yêu khuyến khích chúng ta mạo hiểm đi sâu vào những góc ngách của tâm hồn và trái tim, những nơi mà trước đó ta chưa bao giờ để ý tới.

Có thể trước đó, chúng ta luôn trăn trở với câu hỏi "Tôi là ai trong cuộc đời này?". Tình yêu có thể giúp trả lời phần nào câu hỏi đó khi ta trở thành một người quan trọng trong mắt người ấy, trở thành niềm vui, niềm hạnh phúc của người ấy. Cuộc sống trở nên đáng sống, trở nên một môi trường tuyệt vời để ta thể hiện bản thân mình.

Tình yêu khuyến khích chúng ta sử dụng những phép thử để tìm ra những hành vi xử sự tốt hơn, mới mẻ hơn thay thế cho cách sống cũ. Chúng ta ham muốn khám phá bản thân mình và khám phá người yêu. Để hài lòng người yêu, chúng ta cố gắng tạo cho mình một diện mạo mới, với cách nhìn mới, những quan điểm và nhận thức mới. Bằng cách đó, những người yêu nhau trở nên hấp dẫn hơn trong mắt nhau.

Tình yêu mở đường cho chúng ta đi vào mảnh đất màu mỡ nhất để những điều tốt đẹp trong mỗi người sinh sôi và phát triển. Với một sức mạnh đặc biệt, tình yêu giúp chúng ta nhận ra những điều mà trước kia ta chưa bao giờ nhìn thấy. Đổi lại, chúng ta tự hoàn thiện mình, từ bỏ cái tôi cũ kỹ và những thói xấu có hại của bản thân. Tình yêu khiến con người tốt đẹp hơn là vậy.

ĐỂ THẾ GIỚI TỐT ĐẸP HƠN

Tình yêu không chỉ là điều ta cảm thấy, nó còn đòi hỏi chúng ta phải hành động.

David Wilkerson

Chúng ta luôn đề cao và tôn vinh tình yêu, vẫn thường dành những từ ngữ đẹp nhất để ca ngợi nó. Ấy vậy mà dường như càng ngày, thế giới này càng vắng bóng tình yêu thương của con người dành cho nhau.

Thế gian còn quá ít những vòng tay yêu thương mở ra cho mọi người. Hàng ngày, vẫn có người phải chết đi trong cô đơn và lạnh lẽo, vẫn có người âm thầm khóc một mình trong đêm khuya. Vẫn còn đó những đứa trẻ bị bỏ rơi, những người già bị hắt hủi, phải vất vưởng đây đó ngoài đường, thiếu vắng tình yêu thương và sự chăm sóc...

Có vẻ ngày nay, chúng ta chỉ nghĩ về tình yêu ở khía cạnh luyến ái nam nữ mà không để ý rằng nó còn bao gồm nhiều mặt khác nữa. Thế giới này sẽ trở thành một chốn thật tuyệt vời nếu mọi người chúng ta dành cho nhau sự quan tâm và tình yêu thương chân thành. Mỗi ngày, hãy dành riêng cho mình một phút tĩnh lặng để xét lại bản thân, để xem ta đã thật sự sống và yêu thương hết lòng hay chưa, đã làm được gì để thế giới này đẹp hơn, đã gieo mầm tình yêu đến những nơi mình đi qua hay chưa?

Ta không nhất thiết phải thực hiện những hành động vĩ đại mới chứng tỏ được tình yêu thương. Đôi khi những việc rất đơn giản nhưng lại có thể mang một ý nghĩa lớn lao: một cuộc điện thoại an ủi người bạn đang cô đơn, một bức thư thăm hỏi, một lời quan tâm chân tình hay sự giúp đỡ mà không cần phải được đền đáp...

Hãy cứ cho đi, rồi chúng ta sẽ lại nhận được rất nhiều.

BẢO VỆ TÌNH YÊU

Sẽ chẳng còn hứng thú để nỗ lực nếu mọi mục tiêu đều có thể đạt được một cách dễ dàng.

Samuel Johnson

Có rất nhiều người lao vào cuộc chinh phục ái tình với ý nghĩ rằng đó cũng như những cuộc chiến ngoài đời. Một khi đã có được tình yêu, họ cho đấy là một chiến công đáng tự hào, và cho phép mình thoải mái tận hưởng.

Họ cứ tưởng như vậy đã là đến đích của cuộc hành trình, không cần phải cố gắng hay bỏ thêm công sức nữa. Với những người như vậy, họ sẽ mau chóng nhận ra rằng tình yêu không phải chỉ đầy mật ngọt như mình đã tưởng. Sau những ngày tháng ban đầu đẹp như mơ, tình yêu mang đến những phiền toái hoặc những đòi hỏi buộc họ phải thực hiện. Khi đó, những người đã từng đánh giá quá cao chiến tích tình yêu của mình sẽ trở nên thất vọng, buồn phiền. Họ lặng lẽ rút lui, bỏ mặc tình yêu bơ vơ mà không hề có ý định tranh đấu để gìn giữ hay bảo vệ nó.

Chẳng có ai dám nói yêu là dễ dàng. Đó là một sự tìm kiếm bền bỉ và liên tục, cam go với bao nhiêu cảm giác lẫn lộn; thất vọng rất nhiều, nhưng hạnh phúc cũng không phải là ít. Nếu chúng ta có tư tưởng cho rằng mình đã chiến thắng và không cần phải trân trọng, gìn giữ tình yêu đang có, thì chúng ta đã trở thành người thua cuộc ngay khi ý nghĩ đó xuất hiện. Tình yêu quý giá bởi con đường tìm kiếm nó luôn có nhiều chông gai trắc trở. Nó đòi hỏi chúng ta phải luôn dùng cả trái tim, cả tâm trí để làm cho cuộc tình của mình trở nên mới mẻ, hấp dẫn hơn qua từng ngày. Điều đó nghe chừng rất khó khăn, nhưng một khi đã thật sự hết lòng với tình yêu, chúng ta sẽ làm được một cách dễ dàng và tự nhiên. Tình yêu luôn đòi hỏi một con tim chân thành.

ĐEM HẠNH PHÚC CHO NGƯỜI MÌNH YÊU

Khi biết cho đi những gì mình có, ta sẽ nhận lại được những gì mình cần.

Douglas M. Lawson

Làm thế nào để tình yêu của mình luôn được xuôi chèo mát mái? Làm thế nào để luôn được hạnh phúc bên người mà ta yêu quý? Đó quả thật là những câu hỏi không dễ tìm ra câu trả lời. Thông thường, chúng ta học hỏi kinh nghiệm trong đời thông qua những người xung quanh, nhưng tình yêu nào có theo khuôn mẫu?

Thật ra, bản thân mỗi người luôn có thể tự tìm ra một phương cách của riêng mình để làm cho tình yêu được nồng thắm. Không có gì là quá khó khăn hay phức tạp để làm được điều đó. Hãy tự hỏi bản thân rằng ta muốn được người mình yêu đối xử như thế nào? Ta muốn được làm gì để cảm thấy hạnh phúc? Chỉ cần ta làm cho người ấy những gì mà bản thân ta cũng muốn được nhận, chỉ cần ta biết đặt mình trong tâm trạng, hoàn cảnh của người ấy, giữa hai tâm hồn sẽ nảy sinh sự thấu hiểu và cảm thông. Đó chính là điều kiện để tình yêu có thể lớn mạnh và vững bền.

Tất nhiên mỗi người chúng ta đều có một nhu cầu khác nhau về tình cảm, nhưng có một điều chắc chắn rằng tất cả mọi người đều muốn được yêu thương và quan tâm. Tình yêu có thể dung hòa mọi khác biệt, sẽ tự điều chỉnh để đạt đến sự hòa hợp, chỉ với một điều kiện rằng bạn đã làm tất cả những gì có thể vì nó.

SỰ ĐỘC LẬP TƯƠNG ĐỐI CỦA TÌNH YÊU

Đừng dùng bất cứ xiềng xích nào trói buộc tình yêu.

Hãy để làn sóng tình luôn dào dạt giữa đôi bờ tâm hồn của hai người.

Hãy cùng nhau ca hát, nhảy múa và vui sướng, nhưng cũng phải dành cho nhau những giây phút riêng tư.

Kahlil Gibran

Một người bạn của tôi vừa chia tay người yêu vì lý do: bạn gái của anh luôn đòi hỏi hai người phải luôn ở bên nhau mọi lúc mọi nơi. Cô ấy không thể chấp nhận được việc anh đi đâu đó mà không có cô.

Mỗi khi anh muốn được yên tĩnh một mình vì lý do nào đó trong công việc, trong các mối quan hệ ngoài xã hội, thì cô lại không thể nào chịu được. Cô ấy kịch liệt phản đối bất cứ một biểu hiện của sự riêng tư nào, vì cho rằng đó là dấu hiệu nguy hiểm đối với tình yêu.

Dẫu rằng rất yêu thương cô ấy, nhưng bạn tôi không thể chịu được không khí ngột ngạt của sự sở hữu. Anh buồn rầu tâm sự cùng tôi: "Tôi cần có thời gian riêng tư của mình, và thật tình, tôi cũng khuyến khích cô ấy dành thời gian cho những mối quan hệ với bạn bè, đồng nghiệp. Vậy mà cô ấy lại nghĩ rằng tôi vô tâm và không thật lòng. Tôi đã quá mệt mỏi đến nỗi không thể nào tiếp tục được nữa!".

Không có gì là bất thường hay sai trái khi bạn luôn muốn được gần gũi người yêu của mình, bởi đó là nhu cầu tất yếu của tình yêu. Nhưng điều quan trọng là chúng ta phân bổ thời gian dành cho tình yêu như thế nào. Chúng ta cần ý thức được rằng bản thân

mình cũng như người ấy còn có những mối quan tâm, những tình thân gia đình, bạn bè khác nữa. Sẽ chẳng có vấn đề gì khi ta chăm sóc chu đáo cho người ấy. Nhưng chúng ta vẫn cần có những khoảnh khắc riêng tư của mình và tôn trọng tự do của người kia. Điều đó mới giúp cho tình yêu được phát triển một cách khỏe mạnh.

HÃY YÊU CHO THẬT NỒNG NÀN

Cách sống trọn vẹn nhất đó là hãy yêu thật nhiều.

Vincent Van Gogh

Yêu là đỉnh điểm của cảm xúc. Tình yêu luôn thách thức ở ta lòng kiên nhẫn, sự thấu hiểu và khả năng linh động trước mọi tình huống.

Tình yêu đưa ta đến một tầm cao về nhận thức, cho ta năng lượng và sức sống dạt dào. Tuy rất mong manh và cần được nâng niu, dịu nhẹ, nhưng tình yêu không mau chóng tàn lụi và cũng không dễ dàng tan vỡ.

Không ai có thể yêu bằng nửa con tim. Khi bạn đã yêu ai đó, đừng cố giấu đi những cảm xúc nồng nàn trong tim. Có thể tình yêu sẽ đòi hỏi chúng ta phải mạo hiểm, phải đến những nơi đầy bí ẩn, lẫn khuất đâu đó trong tâm hồn mà từ trước đến giờ ta chưa từng đến. Có thể chúng ta sẽ không bao giờ có thể vô tư như trước nữa một khi đã bước vào tình yêu, nhưng chắc chắn chúng ta cũng không có gì phải hối tiếc, bởi niềm hạnh phúc, niềm vui mà chúng ta nhận được thông qua tình yêu là những điều vô giá.

HÃY ĐƯƠNG ĐẦU

Hãy đón nhận những khó khăn, bất hạnh như là một phần tất yếu của cuộc sống.

Hãy ngẩng cao đầu, nhìn thẳng nó và nói: "Ta sẽ mạnh hơn người. Người không thể nào đánh bại được ta".

Ann Landers

Chúng ta vẫn hay cho rằng những người đạt được thành công và hạnh phúc trong cuộc sống là do họ gặp nhiều may mắn trên đường đời.

Chúng ta ngưỡng mộ và ước mong có được cuộc sống như của họ nhưng không thấy rằng họ có được những điều đó là nhờ những cố gắng, nỗ lực của bản thân, từ việc họ không buông xuôi, đầu hàng thử thách.

Không có cuộc sống nào chỉ toàn là màu hồng, bởi những khó khăn, thử thách là không tránh khỏi và sẽ đến với chúng ta vào một giai đoạn nào đó trong cuộc đời. Trong thực tế, những người dễ dàng chấp nhận buông xuôi, chấp nhận phó mặc bản thân mình cho cuộc sống đưa đẩy thường không bao giờ có thể thành đạt. Cách tốt nhất là chúng ta phải luôn chuẩn bị tâm lý để chấp nhận đương đầu với một cuộc sống phức tạp, chứa đựng những rắc rối có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

TRÁI TIM VÀ NỖI ĐAU

Hãy vui sống với cuộc đời bởi vì nó cho bạn cơ hội để yêu và làm việc cũng như chơi đùa và ngược nhìn những vì sao.

Henry Van Dyke

Trái tim là nơi trú ngụ của tình yêu, cũng là chốn cất giấu những đam mê bỏng cháy của mỗi người chúng ta. Dẫu rất mỏng manh và dễ bị tổn thương là thế, nhưng trái tim cũng có sức sống và khả năng phục hồi đáng kinh ngạc.

Không ai có thể đánh lừa được trái tim. Cũng không ai có thể sai bảo trái tim theo ý muốn của mình.

Nhiều người trong chúng ta muốn bằng mọi giá bảo vệ trái tim mình khỏi mọi đau thương, đổ vỡ. Chính nỗi sợ hãi đến mức ám ảnh ấy đã khiến họ nghi ngờ mọi tấm chân tình, luôn có xu hướng tìm cách rút lui để mong được an toàn mỗi khi gặp những rắc rối về tình cảm. Họ cứ ngỡ rằng đó là cách tốt nhất, khôn ngoan nhất để bảo vệ trái tim mình.

Cách tốt nhất ta có thể làm không phải là chạy trốn và ngụy trang nỗi đau của mình, mà là đối mặt với nó. Đối diện với những nỗi đau của trái tim là hành động cần thiết để có được sự thay đổi tích cực. Chính những nỗi đau sẽ giúp cho chúng ta trưởng thành hơn, và cũng nhờ đó biết quý trọng tình cảm quanh mình hơn nữa.

ĐỪNG RA LỆNH CHO TÌNH YÊU

Thật ảo tưởng khi cho rằng mình có thể ra lệnh cho tình yêu.

George Sand

Trong tình yêu, có một điệp khúc rất tẻ nhạt mà có người vẫn sử dụng: "Anh sẽ yêu em nếu...". Với những người này, tình cảm họ đang trao cho người khác sắc mùi "điều kiện" - thứ tình cảm trao đổi sòng phẳng và mang đầy tính đe dọa hơn là tình yêu.

Họ xem tình yêu như một thứ hàng hóa để đổi chác, để mang lại lợi ích cho bản thân mình. Hãy suy ngẫm lại xem, có phải chúng ta cũng đang ở trong tình trạng coi thường tình yêu của mình như vậy? Có phải chúng ta cũng thường dùng các câu điều kiện để áp đặt và dẫn dắt tình yêu theo hướng mình mong muốn, ví dụ như:

"Chúng ta chỉ có thể cưới nhau nếu em chịu nghỉ việc ở nhà để chăm lo cho gia đình."

"Chỉ khi nào anh thành công, em mới chấp nhận tình cảm của anh!"

"Em sẽ yêu anh nếu anh có thể giúp em có được công việc như em mong muốn." v.v.

Thật khó để có được một tình yêu hạnh phúc và viên mãn với những con người ấy, cho dù ta có đáp ứng được những điều kiện mà họ đòi hỏi. Không ai có thể mua được tình yêu bằng sự đánh đổi - dù là đánh đổi bất cứ điều gì.

Tình yêu đích thực là khi nó không hề dựa trên bất cứ điều kiện nào, không cần sắc đẹp, tiền bạc hay địa vị, mà chỉ cần hai con tim rung động vì nhau.

NHỮNG BÍ ẨN CỦA TƯƠNG LAI

Hãy tìm xung quanh những cánh cửa khác thay vì cứ bước bình và mất thời gian cố gõ cánh cửa không thể mở ra với bạn.

Simone De Beauvoir

Có thể đoán trước về tình yêu và cuộc sống của bản thân - đó là niềm mơ ước của rất nhiều người. Một số người còn gần như bị mê hoặc bởi sự bí ẩn của tương lai, cố tìm cách giải mã bằng đủ loại chiêm tinh, bói toán...

Chúng ta thường nghĩ rằng, nếu mình biết trước được điều gì sắp xảy đến trong tương lai thì mọi việc trong đời mình sẽ trở nên tốt đẹp và dễ dàng hơn.

Nhưng nếu điều đó thật sự diễn ra, bạn hãy nghĩ xem, cuộc sống của chúng ta sẽ đơn điệu biết nhường nào! Sự biết trước đó sẽ làm thui chột mọi ý chí, mọi cố gắng của chúng ta, và chúng ta chỉ còn là những cái máy sống cho qua những ngày đã được định sẵn.

Những bí ẩn của tương lai luôn là động lực để ta cố gắng hết sức, là điều thú vị khiến chúng ta háo hức khám phá ngày mai, và cũng là sự cảnh báo để chúng ta trân trọng những hạnh phúc mình đang có.

Cuộc sống phong phú và luôn mới mẻ bởi không ai có thể biết được điều gì sắp xảy ra trong khoảnh khắc tiếp theo của đời mình. Có khi những điều tưởng chừng tốt đẹp vô cùng hóa ra chỉ mang lại niềm đau, còn những điều ngỡ rằng không quan trọng bỗng chốc trở thành chỗ dựa vững chắc cho chúng ta...

Trên thế giới này, mọi thứ đều có thể xảy ra. Khi nào chúng ta còn sống, chúng ta sẽ còn tiếp tục một cuộc đời không thể đoán trước được. Cách tốt nhất là không nên sợ hãi những điều bí ẩn của tương lai. Hãy cứ tiếp tục đi trên con đường bạn đã chọn, cố gắng

sống cho trọn vẹn mỗi ngày, trân trọng những gì đang có để không bao giờ phải hối tiếc những ngày đã trôi qua.

YÊU NGƯỜI VÀ YÊU MÌNH

Chúng ta vẫn thường được giáo dục rằng – đừng sống hoàn toàn vì bản thân mà hãy vì những người khác nữa.

Đừng dính chặt vào cái tôi của mình, bởi vì nó sẽ trở thành một nhà tù không lối thoát, nhưng ta cũng chẳng thể làm được gì khi không biết thương yêu và tôn trọng bản thân.

Barbara Ward

Yêu người - đó là lời răn dạy cao trọng nhất của hầu hết các tôn giáo trên thế giới, nhưng bên cạnh đó, chúng ta cũng còn được khuyên rằng phải luôn yêu mến bản thân mình.

Điều đó có nghĩa là chúng ta phải nhận thức được sự hài hòa giữa tình yêu thương dành cho người khác và tình yêu thương dành cho chính bản thân mình.

Nhiều người vẫn lầm tưởng yêu bản thân mình đồng nghĩa với tính ích kỷ. Sự thật không phải là như vậy. Ích kỷ là khi chúng ta luôn xem mình là trung tâm của vũ trụ, luôn chỉ biết đến bản thân mình mà hoàn toàn bất chấp những người xung quanh. Còn khi chúng ta yêu mến bản thân mình, chúng ta muốn mình trở nên tốt đẹp hơn, hoàn hảo hơn. Điều đó trở thành động cơ để chúng ta sống tốt mỗi ngày. Thông qua sự thấu hiểu và chấp nhận bản thân, chúng ta biết được nhu cầu hạnh phúc của mình. Và chỉ lúc đó chúng ta mới có thể nhận thức thấu đáo những nhu cầu của người khác.

Chúng ta không thể cho đi cái mà mình không có - đó là một chân lý hiển nhiên. Khi chúng ta hào phóng, bao dung với chính bản thân mình, chúng ta mới có thể hào phóng, bao dung với người khác. Khi chúng ta biết yêu quý bản thân mình, chúng ta mới có thể mở lòng mình ra với người khác. Vì vậy, hãy cứ yêu mến bản thân mình, cố gắng hoàn thiện và chăm chút cho mình được tốt

đẹp nhất. Khi đó, chúng ta mới có thể mang lại cho những người xung quanh mình tình yêu thương, niềm vui và hạnh phúc.

KHẢ NĂNG ĐỐI THOẠI TRONG TÌNH YÊU

Nếu có một khúc mắc nào đó tồn tại dai dẳng giữa hai người yêu nhau, thì đến một ngày nào đó nó sẽ biến thành khoảng trống quá xa để họ có thể đến được với nhau.

Jean Giraudoux

Yếu tố nào được xem là quyết định cho sự thành công trong tình yêu? Qua cuộc khảo sát những người được xem là có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc, hơn 85% người được hỏi trả lời rằng phẩm chất quan trọng nhất cho một mối quan hệ lâu dài chính là khả năng đối thoại với nhau.

Có thể các bạn cho rằng điều này là không quan trọng? Đối thoại xem chừng là điều dễ dàng nhất mà ai cũng có thể làm được? Thật ra, đối thoại không chỉ đơn giản là nói chuyện với nhau, mà còn là nghệ thuật thấu hiểu nhau, cảm thông và thể hiện tình cảm dành cho nhau. Với những cặp vợ chồng có thể dễ dàng đối thoại với nhau, họ có điều kiện để giải quyết những bất đồng ngay từ khi chúng mới manh nha xuất hiện. Qua đối thoại, những hiểu lầm sẽ được loại bỏ, chúng ta dễ dàng cảm thông với nhau hơn.

Đối thoại với nhau - đó cũng là một kỹ năng mà tất cả chúng ta cần phải học hỏi. Giữ yên lặng chỉ làm bản thân chúng ta khó chịu, giết dần mòn tình yêu trong chúng ta bằng sự hiểu lầm, nghi ngờ lẫn nhau. Chúng ta không thể hiểu được những gì ẩn giấu trong lòng người mà chúng ta yêu thương, và do đó, dù có thiện chí vun đắp nhưng cũng rất khó để phát triển tình cảm lên mức cao hơn.

TÌNH YÊU VÀ SỰ NỖ LỰC

Chỉ có một hạnh phúc duy nhất trong cuộc đời: yêu và được yêu.

George Sand

Để mối quan hệ giữa hai người yêu nhau có thể tồn tại lâu dài và bền vững theo thời gian, cần phải có sự nỗ lực của cả hai bên. Mỗi người cần dành nhiều thời gian để vun đắp cho tình yêu của mình.

Đó có thể là không ngừng tiến lên theo đà phát triển của xã hội, luôn ý thức tự làm mới mình, sáng tạo nên những điều mới mẻ để lôi cuốn người kia và lôi cuốn cả tình yêu.

Với những người mê mải đắm chìm trong men say của tình yêu, rồi sẽ có lúc bị đánh thức bởi sự thật nghiệt ngã. Tình yêu luôn đòi hỏi chúng ta phải trân trọng từng ngày và tỉnh táo chèo lái con thuyền tình yêu của mình đi đến bến bờ hạnh phúc. Nhiều người không hiểu điều này. Khi đã nắm giữ tình yêu, họ cho rằng mối quan hệ của họ là hiển nhiên, là trường tồn không bao giờ thay đổi. Tình yêu vốn không chịu được sự thờ ơ, lãnh đạm. Hậu quả là, đến một lúc nào đó, tình yêu sẽ lặng lẽ ra đi, lặng lẽ biến mất không để lại dấu vết gì. Đến lúc đó thì dẫu có đau xót và tiếc nuối cũng không thể nào lấy lại được những gì đã mất.

Vì vậy, nếu bạn đang may mắn có được tình yêu trong tay, thì hãy cố gắng gìn giữ bằng cả trái tim và khối óc của mình.

TÌNH YÊU KHÔNG VỤ LỢI

Vượt qua được cái tôi của chính mình, đó chính là thước đo phẩm chất của một con người thực sự.

Victor E. Frankl

Có nhiều tấm gương sáng về những người có thể đem cả cuộc đời và tình yêu của mình cống hiến cho nhân loại như mẹ Teresa, Victor Frankl, Dag Hammerskold...

Sự hy sinh cao cả của họ là hình thái cao nhất của tình yêu. Họ đã quên đi bản thân mình để dẫn bước vào cuộc hành trình phục vụ cho người khác và cho cả thế giới.

Dường như có một nghịch lý là khi quên đi cái tôi của chính mình, chúng ta lại có thể thấy rõ bản thân mình hơn. Khi cho đi, chính là lúc tìm thấy. Chính khi phục vụ, là lúc nhận được ý nghĩa sống của cuộc đời.

Sau ca mổ tim thập tử nhất sinh với những biến chứng khắc nghiệt sau đó, tôi bắt đầu nghiệm ra rằng tôi có khả năng chế ngự được sự sợ hãi, chán chường trong lòng. Từ một người luôn than phiền và cay đắng với những điều không may mình phải chịu, tôi tìm thấy được cảm giác gan dạ, sự an tâm và niềm vui sướng cho chính mình, và cho cả các bệnh nhân khác cũng đang nằm viện như tôi. Đó là lúc tôi quên đi hoàn cảnh khó khăn của mình để quan tâm, chăm sóc và an ủi những người xung quanh, giúp họ lấy lại lòng tin vào tương lai cũng như suy nghĩ tích cực hơn ở hiện tại.

Khi ta yêu ai đó, niềm vui, sự trưởng thành và lợi ích của họ quan trọng hơn của cá nhân ta. Niềm vui của ta xuất phát từ những niềm vui mà họ đang thụ hưởng.

HẠNH PHÚC VÀ TÌNH YÊU

Hoa hạnh phúc mọc ngay bên cạnh chúng ta chứ đâu phải đi hái vườn người.

Douglas Jerrold

Thật khó có một định nghĩa rõ ràng về hạnh phúc. Đó là một khái niệm mơ hồ và khá riêng tư, tùy theo cách suy nghĩ và cảm nhận của mỗi người.

Dường như một số người không bao giờ có thể chạm được tay vào hạnh phúc, trong khi một số người khác thì lúc nào cũng như sống trong hạnh phúc.

Riêng với tôi, cuộc sống đã dạy cho tôi một điều rằng hạnh phúc đến từ những điều rất đỗi bình thường. Một bữa ăn tối với bạn bè, một cuộc dạo chơi trong công viên, một buổi nói chuyện thú vị, một vòng tay ôm nhẹ... tất cả đều mang lại cho tôi một cảm giác bình an, vui vẻ. Với nhiều người khác thì không hẳn là như vậy. Họ gắn liền hạnh phúc với của cải, quyền lực, với thành công hay tất cả những gì to tát khác. Chính vì vậy, hạnh phúc dường như lúc nào cũng nằm ở đâu đó rất xa ngoài tầm với.

Hạnh phúc cũng chính là đích đến của tình yêu. Tình yêu được xây dựng không phải dựa trên những khoái cảm tạm thời, cũng không phải là sự lợi dụng hay hời hợt trong chốc lát. Hạnh phúc được tạo nên khi những người yêu nhau tìm thấy ở nhau những điều mà họ mong đợi, khát khao và chờ đón. Hãy học hỏi từ cuộc sống để hiểu biết, trân trọng và định hình hạnh phúc thật sự của mình. Đó chính là cách chúng ta có thể tìm thấy và giữ gìn hạnh phúc mãi mãi bên mình.

TÍNH CHÂN THẬT TRONG TÌNH YÊU

Trung thực là chương đầu tiên của cuốn sách hiểu biết.

Thomas Jefferson

Đôi khi sự lừa dối được chúng ta khoác cho một tấm áo hoa mỹ, rằng những gì chúng ta làm chỉ là để cuộc sống trở nên đơn giản và thoải mái hơn cho mình và cho cả người khác.

Nhưng thực tế thì sự lừa dối, đôi khi chỉ là nhỏ nhặt, được tạo ra là để trốn tránh chứ không để giải quyết vấn đề như chúng ta vẫn cố gắng tạo.

Hầu hết sự lừa dối trong tình yêu đều xuất phát từ việc chúng ta đặt cái tôi của mình cao hơn sự tôn trọng dành cho tình yêu. Chúng ta giả dối vì sợ sẽ phơi bày bản chất yếu đuối của mình. Chúng ta muốn tạo ra cho mình vẻ hoàn hảo để được chú ý, được yêu thương. Chúng ta trốn tránh thực tế, tránh phải đối mặt với những vấn đề phức tạp thông qua sự tự lừa dối mình và lừa dối cả những người xung quanh. Bằng cách đó, ta ngỡ rằng đã khéo léo che giấu được sự thật để có thể yên ổn sống và làm theo ý mình.

Song, tình yêu không thể được xây dựng trên nền tảng của sự dối trá. Việc nói dối không bao giờ có thể đem lại kết quả mong muốn, mà trái lại, còn là nguyên nhân gây ra sự thất bại trong các mối quan hệ. Không có gì tồi tệ hơn khi phát hiện ra rằng chúng ta đang bị đánh lừa bởi chính những người chúng ta luôn tin tưởng và yêu quý. Sự thật khi đã được phơi bày trở nên quá phũ phàng, làm tổn thương lòng tự trọng, chà đạp mọi niềm tin tưởng cũng như dập tắt tình yêu thương.

Sự thành thật luôn là cách giải quyết tốt nhất. Dẫu rằng lúc đầu có khi nó gây ra niềm đau, sự thất vọng, nhưng sự tôn trọng và sự

thật lòng không giấu giếm đi kèm khiến nó dễ chịu hơn rất nhiều đối với người tiếp nhận. Vì vậy, hãy bắt đầu từ việc trung thực với bản thân mình để rồi có thể trung thực hơn với những người xung quanh.

SỰ YÊN BÌNH CỦA TÌNH YÊU

Hãy giữ tình yêu trong tim bạn. Một cuộc sống không có tình yêu giống như một khu vườn không có ánh nắng mặt trời và rồi những bông hoa sẽ tàn úa.

Oscar Wilde

Trong ký ức về tuổi thơ tôi luôn in đậm hình ảnh một gia đình hạnh phúc, lúc nào cũng vang vọng tiếng cười. Niềm hạnh phúc đó dường như hoàn toàn trái ngược với hoàn cảnh khó khăn của chúng tôi lúc ấy.

Suốt nhiều năm, gia đình đông đúc của tôi phải sống dưới mức nghèo đói. Thực phẩm thường xuyên khan hiếm, căn nhà thì chật hẹp nên chị em chúng tôi phải chia chung một chiếc giường, còn quần áo của cả nhà luôn là những loại may sẵn rẻ tiền. Nhưng bù lại, chúng tôi luôn yêu thương, đoàn kết với nhau.

Căn nhà nhỏ của chúng tôi lúc nào cũng tràn ngập tiếng cười nhờ tính cách khôi hài và khả năng nấu nướng tuyệt vời của mẹ. Bà chuẩn bị những bữa ăn rất ngon mà chẳng cần nhiều nguyên liệu. Chúng tôi cũng có được tình yêu ấm áp, sự nồng hậu và kỹ năng làm vườn của cha. Khu vườn nhỏ phía sau nhà nhờ vào một tay ông mà mơn mớn một màu tươi xanh. Vì sao ông làm được như vậy, đến bây giờ vẫn là điều bí ẩn đối với tôi. Tình yêu luôn có mặt để giúp cả nhà chúng tôi vượt qua được những thiếu thốn và khó khăn trong cuộc sống. Quan trọng hơn, chúng tôi nhận được bài học sâu sắc về những niềm hạnh phúc bình dị của cuộc đời. Sự bình yên - đó mới chính là yếu tố quan trọng và cần thiết nhất của tình yêu.

LÀM PHONG PHÚ CUỘC SỐNG

Sự tiến bộ là bằng chứng duy nhất của cuộc sống.

John Henry Cardinal Newman

Để giữ được một mối quan hệ lâu dài, chúng ta phải tránh tính tự mãn. Tình yêu dễ dàng bị đánh mất trên hoang đảo của sự tự mãn hơn là trong bất cứ vùng biển đau khổ nào. Tình yêu luôn hướng tới tự do, đòi hỏi được trân trọng và nỗ lực để gìn giữ.

Tôi biết một cặp vợ chồng đã chung sống với nhau hơn 40 năm, ấy vậy mà cuộc hôn nhân của họ luôn khiến các cặp tình nhân trẻ tuổi phải ngưỡng mộ. Dường như chưa bao giờ hai ông bà cảm thấy nhàm chán nhau. Mọi ngày đối với họ đều mới mẻ với nhiều điều cần phải khám phá ở thiên nhiên và cả khám phá lẫn nhau. Hiện nay cả hai đang cùng học tiếng Ý để chuẩn bị một chuyến du lịch đến miền nam nước này.

Không có mối quan hệ nào có thể phát triển hoặc giữ mãi tính tươi trẻ mà không có sự nỗ lực của ý thức. Chúng ta phải bỏ công sức để làm phong phú cuộc sống, vì tình yêu hoặc đơn thuần là vì sự tồn tại của chúng ta.

ĐÔI LÚC CẦN PHẢI RỜI XA TÌNH YÊU

Đôi khi cách tốt nhất giải quyết những vấn đề của cuộc sống là để chúng tự giải quyết.

M. Scott Peck

Nếu một ngày nào đó, bạn phát hiện ra những dấu hiệu suy yếu của tình yêu trong trái tim mình, thì đừng vội thất vọng hay có hành động nào đó tức thì.

Đó chỉ là một khoảng lặng tạm yếu mà tình yêu nào cũng phải trải qua, chứ không phải đã trầm trọng và vô phương cứu chữa như chúng ta thường lo sợ.

Những khi đó, hãy tạm thời rời xa tình yêu trong thoáng chốc để có thời gian suy ngẫm và tìm giải pháp khắc phục tình hình. Thư giãn, nghỉ ngơi hay chuyện trò với bạn bè, người thân sẽ mang lại cho bạn cảm giác thoải mái và cả cái nhìn sáng suốt hơn về những gì đang xảy ra. Khi đó, nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng "suy yếu tình yêu" sẽ được tìm thấy, và cũng nhờ vậy mà chúng ta có thể biết được đâu là giải pháp hữu hiệu để khắc phục được vấn đề.

Qua thời gian, mọi sự rồi sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều.

ĐỪNG TIẾC NHỮNG LỜI KHEN NGỢI

Tất cả mọi người đều muốn được khen ngợi, kể cả tôi và bạn.

Blaise Pascal

Chúng ta thường tỏ ra rộng rãi khi ban phát những lời ca ngợi dành cho bạn bè trong khi lại rất dè sẻn lời khen với những người ta yêu thương.

Trong thực tế, các nhà khoa học khi nghiên cứu cách cư xử của con người đã kết luận rằng, những lời khen ngợi có tác dụng tích cực đến hành vi con người hơn hẳn những lời chỉ trích, răn dạy hay lên lớp.

Lời khen tiếp thêm sức mạnh cho người nhận được nó, giúp họ tự tin vào chính mình và từ đó cố gắng sống tốt hơn.

Tuy vậy, dường như chúng ta ngày càng trở nên xa lạ trước những lời khen ngợi. Chúng hiếm hoi đến độ khi xuất hiện có thể gây nên sự ngượng ngịu đối với cả người cho lẫn người nhận. Chúng ta rất tích cực trong việc chỉ trích người khác, dù chỉ bởi một lỗi rất nhỏ, nhưng lại bủn xỉn việc tán dương ngay cả khi họ làm được những điều thật to lớn. Hãy có cái nhìn khoan dung hơn với mọi người. Khi đồng nghiệp của bạn đạt được thành công nào đó trong công việc, hãy dành cho cô ấy lời khen ngợi. Khi người hàng xóm của bạn mặc một bộ quần áo rất tuyệt, thì hãy nói cho người ấy biết điều đó. Lời khen ngợi chân thành và đúng mức không những làm vui lòng người nhận được, mà còn chứng tỏ sự sắc sảo của người trao tặng chúng. Sự khen ngợi, giống như tình yêu, chỉ có ý nghĩa khi được chia sẻ rộng rãi.

NHỮNG ĐỔ VỠ TRONG CUỘC SỐNG

Hạnh phúc là khoảng cách giữa những thời kỳ bất hạnh.

Don Marquis

Hầu hết những tổn thương của chúng ta xuất phát từ những mất mát, thất bại, từ sự đổ vỡ của những mối quan hệ, tình trạng tài chính suy sụp hay sự tan vỡ tình bạn.

Không ai sống trong cuộc đời này mà chưa bao giờ trải qua những thời kỳ khó khăn như thế. Gần như chúng ta chẳng có cách nào có thể tránh khỏi, bởi chúng đã là một phần thực tế đương nhiên của cuộc sống.

Những tổn thương và mất mát luôn ảnh hưởng đến sự thăng bằng, gây nên những xáo trộn và thay đổi không mong muốn trong cuộc sống của chúng ta. Thông thường, phản ứng đầu tiên của chúng ta là thương xót cho chính bản thân, sẵn sàng đổ lỗi cho một ai đó, một sự cố nào đó để xoa dịu sĩ diện của mình. Ta buộc tội Thượng Đế, xã hội, thậm chí cả những người ta yêu thương vì đã để niềm đau to lớn đến với chúng ta. Nhưng chỉ khi nhận lấy trách nhiệm khắc phục những thương tổn của chính mình, chúng ta mới có thể xoa dịu nỗi đau và khám phá rõ hơn những góc ngách của tâm hồn mình.

Sau những đau thương, để quay trở lại được cuộc sống như cũ thật không phải là một điều dễ dàng. Phải mất khá nhiều thời gian, chúng ta mới có thể thích nghi và nguôi dần với vết thương đau đớn trong lòng. Nhưng đâu ta có đau thương và khó khăn đến mấy, thì cuộc sống này vẫn tiếp diễn hàng ngày. Đừng để niềm đau đánh gục chúng ta, biến chúng ta thành những kẻ thua cuộc đáng thương. Hãy dũng cảm lên để tiếp tục sống, hãy vững tin để lại tìm được niềm vui trong đời. Rồi cũng sẽ đến lúc những nỗi

đau lắng dịu, sự đau buồn biến đi, những vết thương được hàn gắn. Khi đó, ta sẽ khám phá ra một chân lý kỳ diệu: những gì còn lại sau tất cả những mất mát và đổ vỡ chính là thứ có giá trị nhất mà ta sở hữu – đó chính là cuộc sống.

VỚI MỘT TÌNH YÊU MỚI

Hãy trân trọng những gì mình đang có thay vì mãi hối tiếc vì những gì đã qua.

Old Sanskit

Cuộc sống luôn vận động và biến đổi. Đó cũng chính là quy luật của tình yêu. Có thể vì một lý do nào đó, dù cho ta có muốn hay không, thì tình yêu vẫn luôn xáo trộn và thay đổi. Một tình yêu mới không bao giờ giống với mối tình xưa cũ.

Mỗi người chúng ta đều khác nhau, và tình yêu đối với mỗi người cũng không thể biểu lộ theo cùng một cách thức duy nhất. Chúng ta không thể đem những kinh nghiệm cũ để áp dụng vào một mối tình mới, cũng không thể đối xử với người yêu mới theo cách đã có với người cũ. Điều đó hoàn toàn vô dụng mà thôi.

Chọn lựa đúng đắn và thông minh nhất đó là chúng ta phải không ngừng tìm kiếm những phương cách mới lạ để mang lại cho tình yêu hơi thở mới mẻ, ngọt ngào hơn. Với những gì đã qua, hãy để chúng trở thành những kỷ niệm đẹp trong lòng thay vì cứ mãi hối tiếc, níu kéo vì một chút tình xưa cũ. Người yêu mới bên cạnh, đó mới chính là người đáng được hưởng trọn vẹn tình yêu thương và lòng trân trọng của bạn. Đừng lấy bóng râm của quá khứ ra để che lấp hiện thực, mà hãy làm cuộc sống và tình yêu của mình đẹp hơn mỗi ngày.

NIỀM HY VỌNG

Chúng ta chỉ mất tất cả khi từ bỏ niềm hy vọng của mình.

Khuyết danh

Chẳng có phương thuốc nào kỳ diệu như niềm hy vọng. Cũng chẳng có cách thức giải quyết vấn đề nào lại hiệu quả cho bằng niềm tin.

Khi tin tưởng ở chính bản thân mình và luôn giữ hy vọng về một ngày mai tốt đẹp trong tim, chúng ta có thể đối mặt với mọi thử thách gian nan của cuộc sống. Niềm hy vọng trao cho chúng ta sức mạnh kiên cường với quyết tâm chiến thắng mà không ngại cảnh nào có thể dễ dàng đánh gục được.

Thực tế đã chứng minh bệnh tật nan y cũng đành phải đầu hàng những người có niềm hy vọng vững vàng, và cái chúng ta vẫn thường gọi là "sự trở trêu của số phận" cuối cùng cũng phải mỉm cười chào thua với họ sau thời gian độ sức về lòng kiên nhẫn và niềm tin. Niềm hy vọng có thể giúp chúng ta biến đổi một bi kịch ở hiện tại trở thành một thành tựu khả quan trong tương lai. Cuộc sống nhờ có hy vọng cũng trở nên tươi đẹp, đáng yêu hơn trong mắt chúng ta.

Cuộc sống luôn đặt ra thử thách cho tất cả mọi người, nhưng với những ai luôn giữ vững hy vọng, kết quả dành cho họ bao giờ cũng tuyệt vời.

ĐỪNG ĐỔ LỖI CHO HOÀN CẢNH

Nếu ai đó làm điều sai trái với tôi, tôi sẽ đáp trả lại bằng tình yêu thương. Người ấy càng xấu xa bao nhiêu thì tôi sẽ càng làm nhiều điều tốt hơn bấy nhiêu.

Đức Phật

Hầu hết chúng ta đều là những "chuyên gia" tãi ba trong lĩnh vực đổ lỗi cho hoàn cảnh để chối bỏ trách nhiệm của mình trong tất cả mọi sự. Những thất bại và rắc rối thường được chúng ta bào chữa một cách khéo léo bằng những lý do này hay lý do khác.

"Tôi không thể làm bất cứ thứ gì theo cách mà tôi mong muốn. Tuổi thơ của tôi là một cơn ác mộng!" - Một người đàn ông nói với tôi một cách đau khổ. Hai mươi năm sau, cuộc sống của ông ta vẫn bị kìm hãm bởi những vết thương chưa lành miệng ấy.

Rõ ràng trọng tâm vấn đề của người đàn ông này không phải là những rắc rối trong quá khứ, mà chính là việc ông đã tự ám ảnh mình bởi những suy nghĩ bi quan, để rồi không chịu làm bất cứ điều gì nhằm thay đổi số phận, cái số phận mà thực ra là do chính ông tự viết cho mình. Sự bất hạnh, đau khổ hay thất bại của chúng ta đều không bắt nguồn bởi một sự kiện nào hoặc vì một ai đó, mà là do cách ta đã tiếp nhận những điều xảy đến cho cuộc sống của ta như thế nào.

Khi không còn tập trung vào quá khứ của mình nữa, chúng ta mới được tự do thể hiện những khả năng tiềm ẩn của bản thân và dành sự quan tâm cho tình yêu.

BÀI HỌC ĐƠN GIẢN VỀ TÌNH YÊU

Lòng nhân đạo chính là cảm xúc tình yêu của con người dành cho con người.

Ashley Montagu

Chúng ta vẫn thường có những cái nhìn khắt khe, dò xét với những người quanh mình. Ở họ luôn có những điều làm chúng ta không hài lòng, hoặc quá nhanh miệng, hoặc quá nhút nhát, có người quá hời hợt, lại cũng có người sao lạnh lùng, khó tính vô cùng... Điều đó cũng hoàn toàn dễ hiểu thôi.

Chúng ta là những con người khác nhau, tính cách hoàn toàn khác, lại được hưởng những nền giáo dục không giống nhau, nên thật khó có thể tìm thấy một người hoàn toàn hòa hợp với mình. Hãy khoan dung hơn, hãy cư xử với tất cả mọi người mà bạn gặp gỡ bằng tình yêu thương và sự tôn trọng. Đừng bao giờ định kiến và phân biệt đối xử. Khi đó, bạn sẽ học được một bài học quan trọng của tình yêu: tất cả mọi người đều xứng đáng được yêu thương. Bởi cũng giống như ta, họ cũng là con người luôn khao khát được yêu thương, là một trong những tác phẩm tuyệt vời của tạo hóa.

PHƯƠNG CÁCH YÊU THƯƠNG

Mỗi kinh nghiệm trong cuộc sống, mỗi sự kiện mà chúng ta đang đối mặt trong đời, là những cái đục đang gọt giũa, uốn nắn, chỉnh sửa, và tạo dáng cho pho tượng cuộc sống của chúng ta. Không ít thì nhiều, chúng ta luôn tiếp nhận một phần ảnh hưởng của tất cả những người mà ta đã gặp.

Orison Swett Marden

Các nhà sư phạm và tâm lý học đã khẳng định rằng chúng ta học hỏi được rất nhiều điều từ việc quan sát các hành vi của những người gần gũi quanh mình.

Có thể lấy một ví dụ, đứa trẻ sẽ có một niềm đam mê âm nhạc rất tự nhiên nếu được lớn lên trong một gia đình mà cả cha mẹ đều là những người yêu thích và thường xuyên thưởng thức âm nhạc.

Người lớn chính là những tấm gương cho trẻ em nhìn vào và noi theo. Sẽ chẳng có gì là ngạc nhiên nếu đứa trẻ có những lời nói, việc làm và cả cách suy nghĩ hoàn toàn giống như những người lớn sống bên cạnh chúng. Vì lẽ đó, nếu muốn con mình trở thành đứa trẻ tình cảm, sâu sắc, biết yêu thương và nghĩ đến người khác, ... thì tự bản thân chúng ta phải trở thành những người có tính cách như vậy. Trẻ em là những mầm non, và tính cách, con người của chúng trong tương lai chính là thành quả từ công chăm bón của chúng ta.

Trẻ em, nếu được nuôi dưỡng trong một môi trường đầy tình thương sẽ bắt đầu xác định tình yêu bằng chính những gì mà chúng trải qua. Chúng sẽ lớn lên, trở thành những người tự tin ở bản thân mình, tin vào cuộc sống xung quanh. Chúng dễ dàng bày tỏ cảm xúc của mình hơn, sẽ có nhiều cơ hội hơn trong việc chinh phục cảm tình của người khác.

Nếu muốn chia sẻ tình yêu với ai đó, bạn hãy làm một người yêu

tốt nhất trong khả năng có thể.

ĐỪNG LO LẮNG MỘT CÁCH VÔ ÍCH

Chẳng có gì khác nhau giữa một rắc rối sâu sắc, một viễn cảnh vô vọng, một tình trạng lộn xộn, một lỗi lầm to tát... Chỉ cần nhận thức đầy đủ về tình yêu thì chúng ta sẽ giải quyết được tất cả vấn đề.

Emmet Fox

Với một số người, việc bảo vệ và gìn giữ tình yêu chính là nguồn gốc của những áp lực và lo lắng. Tất cả mọi thứ về tình yêu đều khiến họ phải bận lòng suy nghĩ.

Họ luôn bị ám ảnh bởi những câu hỏi: Liệu mối quan hệ của mình sẽ bền vững mãi mãi? Liệu mình có thể bị tổn thương? Chính trạng thái bất an đó đã khiến họ không bao giờ có thể thoải mái được, và tình yêu trở thành áp lực lúc nào cũng đè nặng trên vai.

90% những điều ta đang lo lắng sẽ không bao giờ xảy ra - đó là một thực tế. Những điều chúng ta lo lắng chỉ có một "tác dụng" duy nhất là khiến cho cuộc sống chúng ta trở nên mệt mỏi, chán chường hơn mà thôi. Thói quen chỉ nhìn thấy mặt tiêu cực của vấn đề khiến chúng ta trở nên chùn bước, chỉ biết giam mình trong bốn bức tường xám xịt của lòng mình. Lo lắng điều khiển cuộc sống của chúng ta, để lại cho chúng ta một trái tim trống rỗng cùng những kinh nghiệm dở dang. Tôi không đề nghị mọi người hãy vô tư sống mà không cần lo lắng hay quan tâm đến mọi sự quanh mình, nhưng điều quan trọng là chúng ta hãy biết cách sàng lọc những vấn đề đáng được quan tâm trong hàng núi những mối lo lắng mà ta có thể tưởng tượng ra.

TỪ CHỐI TÌNH YÊU

Nói "Không" đôi lúc lại là cách bổ sung ý nghĩa tuyệt vời nhất cho từ "Có".

Khuyết danh

Người xưa vẫn thường bảo rằng tình yêu là mù quáng. Đó không phải là lời nhận xét chủ quan hay khắt khe gì cả, mà là một sự thật vẫn tồn tại song song với tình yêu của con người.

Khi yêu, dường như với một số người, họ hoàn toàn quên mất bản thân mình, quên cả mọi người xung quanh. Trong mắt họ, cuộc đời này chỉ còn có duy nhất một người. Họ dần dần phụ thuộc người mình yêu vào bất cứ thời gian nào, về bất cứ việc gì. Những lỗi lầm của người yêu đối với họ bỗng chốc trở nên bình thường. Hơn thế nữa, họ luôn lo lắng, băn khoăn tìm đủ mọi cách để làm vừa lòng người yêu, luôn có cảm giác mình như người chịu ơn... Quả thật, với những con người đang bị tình yêu che mắt ấy, họ hoàn toàn không thể phân biệt sự khác nhau giữa được yêu và bị thao túng.

Khi chúng ta cảm thấy mình đang hàm ơn ai đó và cần phải làm mọi điều, kể cả quên đi chính bản thân mình để đáp trả, thì đó không phải là tình yêu. Yêu thương không có nghĩa là chiều chuộng bằng mọi giá, vì người mình yêu không có nghĩa là luôn phải đồng tình với người ấy cả trong những chuyện sai trái. Sự nghiêm khắc, lời từ chối trong tình yêu đôi khi lại là hành động biểu lộ tình yêu tuyệt vời nhất. Khi bày tỏ cảm nhận của mình một cách trung thực với ai đó thì cũng có nghĩa là ta tôn trọng người ấy, đồng thời cũng là tôn trọng chính bản thân mình.

GIÁ TRỊ CỦA CUỘC SỐNG

Một nền văn minh phủ nhận sự hủy diệt sẽ kết thúc bằng việc phủ nhận sự sinh tồn.

Octavio Paz

Chúng ta sợ hãi cái chết, nhưng có thật là cái chết luôn đáng sợ như chúng ta vẫn tưởng tượng? Cuộc sống này là vô cùng quý giá, nhưng nếu một người chỉ biết thờ ơ, sống từng ngày vô nghĩa, thì cuộc sống đó có còn đáng sống hay không? Ngay lúc này đây, đã đến lúc chúng ta cần thay đổi cách nhìn của mình về sự sinh tử trong đời.

Những ai sợ hãi cái chết thường không đủ sức mạnh cần thiết để đối mặt với cuộc đời này. Cuộc sống trở nên mất đi ý nghĩa đối với họ, mà chỉ đơn thuần là một chuỗi dài những khoảnh khắc khác nhau của thời gian. Đến lúc sắp mất đi tất cả, họ mới có dịp nhìn lại cuộc sống của mình. Khi không ý thức, hoặc không đếm xỉa đến sự thật rằng tất cả chúng ta đều sẽ chết, rằng cuộc sống này chỉ có giới hạn, thì chúng ta sẽ không bao giờ trân trọng mỗi khoảnh khắc được sống trên đời.

Ngay từ lúc được sinh ra, chúng ta đã được ban cho một cuộc đời để sống và yêu thương. Nhưng càng ngày, bao nỗi lo toan, bao niềm ham muốn vật chất, say mê quyền lực đã khiến chúng ta ngày càng xa rời mục đích sống của mình. Quy luật tự nhiên về cái chết chính là điểm nhắc nhở chúng ta sống sao cho tốt đẹp và xứng đáng hơn mỗi ngày.

Không có ai trong chúng ta là bất diệt, vì vậy hãy sống cho trọn vẹn một cuộc đời.

VƯỢT QUA SỰ HOÀI NGHI

Niềm tin trao đi, sẽ nhận lại được lòng thành thật;

Lòng khoan dung trao đi, sẽ được đáp đền bằng những hành động vị tha.

Ralph Waldo Emerson

Những người có niềm tin yêu và lòng say mê mãnh liệt dành cho cuộc đời, cho tình yêu vẫn hay bị mọi người cười nhạo và cho là khờ dại. Con người chúng ta vẫn cho rằng việc đặt trọn niềm tin vào một người, một việc nào đó là hoàn toàn ngốc nghếch và ngây thơ.

Tâm lý lo sợ bị lừa dối và lòng ích kỷ, tự tôn đã khiến chúng ta nghi ngờ hết tất cả mọi thứ trên đời này. Nhưng khôn thay, làm sao tình yêu có thể tồn tại nếu không có niềm tin?

Khi trong ta mất đi niềm tin, thì cuộc sống chỉ còn là những chuỗi ngày dài bất hạnh. Chúng ta chỉ còn biết có bản thân mình, luôn lo lắng, ngờ vực và hoài nghi. Tình yêu lúc đó đơn thuần chỉ là một điều tồn tại trong đời, chứ không còn là niềm hạnh phúc, khát khao của chúng ta. Ta không ngần ngại làm tổn thương người khác để tránh cho mình khỏi bị tổn thương vì tình yêu, vì thất vọng hay ưu phiền.

Ở những nơi niềm tin không tồn tại, ở đó không thể có tình yêu. Tình yêu, về phương diện niềm tin, cũng giống như tôn giáo. Nó đòi hỏi chúng ta phải tin tưởng bằng trái tim mình mà không cần bảo đảm. Giống như tất cả những thứ thuộc về tinh thần, không thể có một sự đoan chắc nào trong tình yêu, vì niềm tin vượt qua lý trí và tính hiện thực.

Ngược lại, khi có sự hiện diện của tình yêu, con người sẽ được tăng thêm sức mạnh và lòng tự tin. Với một người đang đau khổ mà

gặp tình yêu, người ấy sẽ được lau khô nước mắt và có thể mỉm cười.

Chúng ta chỉ cảm thấy thoải mái với tình yêu chỉ khi trong sâu thẳm trái tim, ta chấp nhận và tin tưởng vào nó. Chúng ta sẽ chẳng có cơ hội tiếp cận tình yêu nếu luôn giữ trong lòng sự nghi ngờ và tìm cách thử thách để tìm cho được minh chứng về sự tồn tại của nó.

Vì vậy, dẫu cho cuộc đời vẫn thường nhiều cay đắng, dẫu cho tình yêu không phải lúc nào cũng theo ý chúng ta mong muốn, nhưng hãy dành trọn vẹn trái tim mình cho tình yêu. Điều đó mới làm cho cuộc sống ta trọn vẹn và có ý nghĩa.

HÃY BIẾN TÌNH YÊU THÀNH NGHỆ THUẬT

Tình yêu, giống như lời nguyện cầu, có sức mạnh chữa trị và sáng tạo.

Zona Gale

Nhiều người trong chúng ta thích tưởng tượng ra tình yêu hơn là tự mình khám phá nó. Đối với họ, tình yêu luôn lãng mạn, đẹp đẽ như trong các tác phẩm văn học, như các bộ phim tình cảm ướm át vẫn được chiếu hàng ngày trên truyền hình.

Họ không tìm kiếm tình yêu mà chỉ ngồi yên và chờ đợi với niềm tin rằng một ngày nào đó, tình yêu hoàn hảo sẽ tự tìm đến với mình. Họ tự huỷ hoại mình trong thế giới tưởng tượng, mê đắm với các lời nói suốt miệng, những hành động lãng mạn. Cứ như vậy cho đến khi cảm thấy thế giới thực tế mình đang sống không được hoàn hảo, nhiệm màu như thế, những người ấy dần dần rơi vào bất an. Họ co rút trong vỏ ốc, đóng chặt cửa lòng mình và chỉ thầm chờ đợi chàng hoàng tử hào hoa sẽ đến đánh thức trong tâm hồn họ một nàng công chúa có giấc ngủ ngàn năm.

Tình yêu sẽ không thể len vào một tâm hồn khép kín như thế, cũng không thể sống được trong không gian u ám với những suy nghĩ thụ động, thiếu sức sống như thế. Muốn có được tình yêu, người ta cần phải làm nhiều hơn là chỉ đơn thuần tìm kiếm. Hãy biến tình yêu thành nghệ thuật. Thay vì tưởng tượng ra một tình yêu hoàn hảo, chúng ta hãy làm cho tình yêu của mình trở nên hoàn hảo, gieo nó trên mảnh đất màu mỡ của lòng tự tin, lạc quan, tích cực của tâm hồn, chăm bón nó bằng nụ cười âu yếm, bằng vòng tay ấm áp, cử chỉ yêu thương,... Cây tình yêu luôn cần đến đôi bàn tay và cả trái tim, khối óc của người nghệ sĩ trong mỗi chúng ta vun bồi để nó có thể kết tinh hoa thơm, quả ngọt.

Tình yêu hoàn toàn không phải là một bộ phim tình cảm lãng

mạn làm thổn thức con tim bao người. Nó chỉ là một phim trường chuẩn bị cảnh quay đầu tiên, là một bức tranh chỉ vừa phác họa vài đường nét. Bộ phim ấy, bức tranh ấy liệu có thể trở thành một kiệt tác? Điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào hai người yêu nhau.

MÓN QUÀ TÌNH YÊU

Không có gì giá trị hơn ngày hôm nay.

Johann Wolfgang Von Goethe

Có những nghịch lý vẫn tồn tại trong cuộc sống chúng ta, và đã trở thành bình thường đến mức quen thuộc và phổ biến. Tôi đã suy nghĩ thật nhiều khi nghe những lời nói sau đây từ một người bạn: "Nhiều người chỉ gởi hoa cho tôi khi tôi bị ốm hoặc nằm trong bệnh viện - lúc tôi chẳng có tâm trạng nào để thưởng thức.

Tôi rất thích nhận hoa, nhưng thật buồn cười là có lẽ cái ngày tôi nhận được nhiều hoa nhất chính là ngày tôi không còn sống để thưởng thức chúng!".

Quả thật, dường như nhiều món quà của chúng ta chỉ mang tính hình thức hơn là chân thành từ tấm lòng. Chúng ta trao tặng cho nhau vì cần phải như thế, vì muốn vừa lòng nhau hơn là vì tình yêu thương. Năm nào cũng vậy, vào ngày sinh nhật tôi nhận được rất nhiều quà, có những món rất đắt tiền từ những người muốn thông qua chúng để gửi lời cảm ơn tôi vì một việc gì đó. Nhưng thật lòng, tôi chỉ mong muốn nhận được một món quà bất ngờ - dù là rất đơn giản thôi - lúc chẳng vì một dịp nào cả. Đối với tôi, đó là niềm vui lớn hơn hết thảy, vì là dấu hiệu nói rằng có ai đó vẫn đang nghĩ về tôi và quý mến tôi một cách thật lòng.

Hãy tận dụng mỗi cơ hội của hiện tại để dành tặng cho tình yêu của mình những món quà bất ngờ. Đã quá trễ cho ngày hôm qua và hãy còn quá sớm cho ngày mai. Sự dâng tặng và biểu hiện tình yêu không thể đợi được những thời cơ thuận lợi cho chúng ta thể hiện.

ĐỪNG QUÊN NHỮNG LỜI NÓI YÊU THƯƠNG

Không hề mất gì khi sử dụng những ngôn từ tốt đẹp, mà ngược lại, ta sẽ nhận được thêm rất nhiều điều kỳ diệu.

Blaise Pascal

Lester yêu Cynthia vô cùng - đó là điều chắc chắn. Đối với anh, cô ấy là duy nhất, là niềm tin yêu và hạnh phúc của anh. Nhưng lạ một điều là mặc dù luôn nghĩ về cô với những tình cảm chân thành ấm áp, anh chưa bao giờ cảm thấy thoải mái khi thổ lộ cùng cô những lời yêu thương.

Trong suy nghĩ của anh, lời nói chẳng quan trọng chút nào, chỉ cần anh luôn thật lòng với người mình yêu, cô ấy sẽ tự khắc hiểu được tình cảm của anh.

Oái oăm thay, Cynthia lại không nghĩ như vậy. Cô không cảm thấy yên tâm với tình cảm của Lester. Trong lòng, cô luôn chờ đợi và khao khát được nghe từ anh những lời âu yếm, nhưng dường như đó chỉ là một ước muốn viển vông. Hơn thế nữa, mỗi khi cô có hành động lãng mạn nào đó, Lester đều nửa đùa nửa thật bảo rằng như thế là "sến", thậm chí còn khuyên cô hãy sống thực tế hơn để cuộc sống chung sau này của hai người không có những sự "vỡ mộng" từ nhau. Là phụ nữ, Cynthia không muốn tình yêu thực tế đến mức khô cằn như thế. Tình yêu lãng mạn của các đồng nghiệp, các cô bạn vẫn làm cho cô chạnh lòng. Càng ngày, cô càng cảm thấy vô vị. Và rồi, sự chia tay như một điều tất yếu phải đến giữa hai người.

Không phải chỉ có những lời âu yếm, yêu thương mới là biểu hiện của tình yêu, nhưng tình yêu sẽ mất đi tính thi vị khi thiếu những lời yêu thương đó. Tình yêu không thể được duy trì bằng những biểu tượng và dấu hiệu, không thể lớn mạnh nếu bắt người ấy

phải đọc được suy nghĩ, tình cảm của mình. Tình yêu cần được bày tỏ, biểu hiện, nuôi dưỡng và củng cố liên tục.

VẺ ĐẸP VÀ TÌNH YÊU

Dẫu đang trong cuộc hành trình vòng quanh thế giới để kiếm tìm cái đẹp, chúng ta vẫn phải từng ngày hoàn thiện bản thân mình, hoặc sẽ chẳng bao giờ tìm thấy nó.

Ralph Waldo Emerson

Có một sự thật hiển nhiên là tình yêu đem lại vẻ đẹp cho cuộc sống. Và cái đẹp, đến lượt mình, luôn luôn hỗ trợ tình yêu, tạo cho tình yêu thêm nhiều thi vị.

Khi có tình yêu, con người trở nên tốt hơn, đẹp hơn trong cuộc sống. Điều đó đã được minh chứng nhiều lần đến mức chúng ta không thể nào chối cãi được. Tình yêu đã từng cứu vớt biết bao mảnh đời lầm lạc, đưa bước con người tránh khỏi vết bùn nhơ tội lỗi. Nó nâng con người lên một tầm cao mới, hướng chúng ta tới sự thánh thiện, hoàn hảo. Tình yêu - tự bản thân nó đã là một vẻ đẹp tuyệt mỹ, và vì thế, nó mang lại cho cuộc sống một vẻ đẹp phong phú, kỳ diệu ngay cả trong những điều bình thường nhất.

Tình yêu làm những thứ tầm thường trở nên sống động. Tình yêu làm chúng ta có ý thức hơn, tâm trí bay bổng hơn, làm cho trái tim giàu cảm xúc hơn, tâm hồn lãng mạn hơn. Vẻ đẹp được cảm nhận, nâng niu và sẻ chia - đó là những thông điệp của tình yêu.

HÃY BÀY TỔ TÌNH YÊU

Hãy khát khao được nhìn thấy người khác hạnh phúc.

Hãy tặng những món quà khi chúng còn đang được mong đợi.

Hãy nhớ rằng mỗi phút giây trì hoãn sẽ lấy đi một ít giá trị việc tốt bạn làm.

Samuel Johnson

Có một lần, tôi đưa ra cho các sinh viên của mình một câu hỏi: nếu biết rằng mình chỉ còn sống trên đời này hai mươi bốn tiếng đồng hồ nữa, bạn sẽ làm gì.

Hầu hết các câu trả lời tôi nhận được đều rất lý thú: sẽ không ngần ngại tỏ tình với đối tượng mình đang để ý, sẽ dành trọn một ngày để ở bên gia đình, sẽ chủ động làm hòa với người khác, sẽ thực hiện một ngày lãng mạn nhất dành cho người mình yêu,...

Tự trung lại, tất cả đều dừng nhịp sống của mình để nghĩ đến những người bạn, người thân xung quanh. Tiền bạc, của cải, danh vọng,... lúc cận kề cái chết không còn quan trọng nữa, mà chỉ có tình yêu thương mới là điều chúng ta quan tâm. Vậy thì tại sao ngay bây giờ chúng ta lại không bày tỏ tình yêu thương, lòng quan tâm đến những người xung quanh, mà lại đợi đến lúc thời gian còn lại của cuộc đời chỉ còn tính bằng phút, bằng giây như thế?

Phải chăng chúng ta đang mất định hướng cho cuộc sống của mình? Phải chăng chúng ta không nhận thức rõ điều gì là cần thiết, là mục đích sống của mình? Dòng đời bon chen cứ cuốn chúng ta theo, nhấn chìm chúng ta trong bao nhiêu toan tính, bao nhiêu ước vọng. Hãy đặt ra cho mình tình hướng cuộc đời chỉ còn có mỗi ngày mai, có thể câu trả lời sẽ giúp chúng ta định hướng lại lối sống của mình.

Hãy sống trọn vẹn từng ngày, bởi cái chết sẽ như kẻ trộm, đến viếng thăm ta vào những lúc ta không ngờ nhất. Lúc đó, thậm chí sẽ không còn có thêm hai mươi bốn tiếng đồng hồ để dành cho người ta yêu thương.

TÌNH YÊU VÀ LÒNG VỊ THA

Yêu là tha thứ.

La Rochefaucould

Một trong những điều mà người lớn không bao giờ được như con trẻ, đó là lòng vị tha. Trẻ con hay cãi nhau, những giận hờn diễn ra như cơm bữa - nhưng đó cũng là cách chúng ta cần phải học.

Chúng không ngần ngại bày tỏ cảm xúc, suy nghĩ của mình. Trong lòng một đứa trẻ nghĩ gì, nó sẽ nói ra ngay với bạn của mình. Trong thế giới trẻ con, không có những tích tụ giận hờn, không có những lỗi lầm được ghim sâu chờ ngày bùng nổ. Hai đứa trẻ giận nhau thật đấy, nhưng chỉ trong thoáng chốc, ta thấy chúng lại tay trong tay, cười nói vui vẻ hồn nhiên. Có được điều kỳ diệu đó là bởi vì chúng dễ dàng tha thứ cho nhau.

Trẻ con không suy tư, không tổn thương lòng tự trọng, không trách mắng, không moi móc chuyện cũ, không buộc tội lẫn nhau. Khi đã nói ra hết nỗi bức bối của mình, mọi chuyện đối với chúng như chưa hề xảy ra. Thân ái trở lại với bạn mình, lại nắm tay, chơi đùa - với chúng chỉ đơn giản như trở bàn tay. Tấm lòng trẻ con quá thật như những trang giấy trắng, không gợn một vết đen giận hờn, không một dấu ấn ghen ghét.

Càng trưởng thành, con người càng có nhiều đổ kỵ, tự ái và cố chấp. Chúng ta đặt cái tôi của mình lên hàng đầu, trở thành những tay cự cãi chuyên nghiệp, luôn khẳng khẳng giành lẽ phải về mình để bảo vệ cái tôi to lớn đó. Tham vọng phải thắng trong mọi trận chiến khiến ta càng như những con thiêu thân lao vào mọi cuộc tranh đua. Nếu chẳng may thất bại, ta lập tức vạch kế hoạch phục thù.

Sự khác nhau đó giữa người lớn và con trẻ là lý do vì sao chúng ta

không bao giờ có được những ngày đùa chơi vô tư, hết mình như chúng. Chúng ta chỉ là những người lớn tội nghiệp nhìn về tuổi thơ với mọi ước ao, hối tiếc mà chẳng biết cách nào để thoát ra khỏi cái lưới mà ta đã tự giăng cho chính bản thân mình.

HÃY LÀ CHÍNH MÌNH

Nếu không tìm thấy hạnh phúc ngay trong chính bản thân mình thì bạn không thể tìm được ở nơi nào khác.

Agnes Repplier

Là chính mình trong một thế giới chuông hình thức và đầy xét đoán như hiện nay quả là một thách thức lớn lao đối với mỗi người chúng ta. Thái độ phản ứng của người khác thực sự là một rào cản lớn lao, nhưng không thể vì lý do đó mà ta từ chối bản thân, sống và làm theo mọi điều họ mong muốn.

Nếu chúng ta muốn hạnh phúc, cách duy nhất là chúng ta phải chấp nhận chính mình. Đó là điều cốt lõi cho mọi tình cảm của con người.

Một số người luôn mơ ước được trở thành một người nào đó mà họ ngưỡng mộ. So với thần tượng, họ cảm thấy bản thân sao quá tầm thường. Vậy là họ mãi miết trên con đường cố gắng biến đổi mình, từ dáng vẻ bề ngoài đến cách nghĩ, cách sống. Dần dần, họ phải sống cuộc đời của người khác thay vì tự tin sống theo ý mình, trở thành con rối chỉ biết hành động theo mong muốn, chỉ bảo của người khác mà quên hẳn đi là mình hoàn toàn có quyền làm chủ cuộc đời.

Không thể có một thành công nào dành cho việc bắt chước. Đến một ngày, khi đã hoàn toàn giống như người mình mong ước, thì chúng ta không còn là mình nữa. Chúng ta chỉ có một cuộc đời để mà sống, vì vậy đừng phí hoài thời gian sống theo ý người khác. Hãy xác định mình là ai, và rồi hãy hoàn thiện bản thân mình hơn là thần tượng một ai đó xa vời.

KHI TÌNH YÊU TAN VỠ

Con đường tương lai luôn ẩn chứa những bất ngờ thú vị, vì vậy, hãy tiến bước về phía trước thay vì dừng lại ở hiện tại, hoặc mãi bám víu vào quá khứ.

Khuyết danh

Chúng ta có hai cách đối mặt với những đổ vỡ, hoặc dừng cảm nhìn thẳng vào sự thật và chủ động kiểm soát cuộc đời mình, hoặc tiêu tốn thời gian quý giá để khóc lóc, âu sầu, trở thành một nạn nhân tội nghiệp của hoàn cảnh.

Sau cuộc hôn nhân tan vỡ vì sự phản bội của người chồng, cô bạn thân của tôi gần như suy sụp hoàn toàn. Một thời gian dài sau đó, cô ấy cứ như người mất hồn, không thể làm được bất cứ việc gì. Cô không thể ăn uống, không thể ngủ yên giấc, cũng không màng đến việc chăm sóc bản thân. Tâm trạng đau khổ đó của bạn tôi thực sự khiến người thân và bạn bè rất lo lắng, nên mỗi người một cách hướng cô vào những điều mới mẻ. Ban đầu, việc đó với cô là rất khó khăn, nhưng dần dần, cô làm quen những người bạn mới, cảm nhận những niềm vui mà trước giờ cô chưa bao giờ biết được. Cô rất ngạc nhiên khi phát hiện ra mình rất có năng khiếu về hội họa. Các lớp học thể thao cũng là một niềm vui lớn khi giúp bạn tôi tìm lại được thân hình thon thả mà cô ấy đã đánh mất từ lúc lập gia đình. Sự thay đổi đã làm mỗi ngày của bạn tôi không còn chất chứa những ưu phiền, đau đớn như trước nữa. Cô ấy đón nhận mỗi ngày mới với sự háo hức khám phá bản thân và khám phá thế giới quanh mình.

"Đổ vỡ" không có nghĩa là kết thúc mà đôi khi đó lại là cơ hội để chúng ta khám phá bản thân, để được bắt đầu lại sao cho tốt đẹp hơn trước. Thất bại trong tình trường không khỏi gây cho ta vết thương lòng đau đớn, nhưng nghĩ một cách tích cực, nó cũng thổi tràn những cơn gió mát lành vào căn phòng nội tâm ngột ngạt của ta, để ta có cơ hội xét lại bản thân, nhận ra đâu là thứ thật sự

có giá trị. Những mối quan hệ có thể èo uột, héo mòn hoặc chết đi.
Nhưng cuộc sống và tình yêu vẫn luôn tiếp diễn.

NHẬN THỨC VỀ NỖI ĐAU KHỔ

Có đối diện với những thử thách khó khăn, bạn mới thấy cuộc đời mình là một công trình lớn lao, một sự trưởng thành, và bản thân bạn hoàn toàn có khả năng đương đầu với số phận nghiệt ngã.

Osho

Bằng mọi cách, chúng ta muốn thoát khỏi sự đau khổ. Ngay khi cảm nhận được nỗi đau, chúng ta lập tức tìm cách loại bỏ nó: uống thuốc an thần, mượn rượu giải sầu, ăn uống quá độ, ngủ vùi, lấp liếm, trốn chạy... Chúng ta lao vào bất cứ điều gì có thể làm giảm đi sự đau đớn với mong muốn vút nó bằng mọi giá.

Bước vào một mối tình cũng đồng nghĩa với việc chúng ta có thể sẽ chuốc lấy khổ đau. Điều này càng dễ xảy ra nếu chúng ta đến với ai đó với những kỳ vọng lớn lao, với các tiêu chuẩn định sẵn. Ta quên mất một điều rằng không có ai trên đời này là hoàn hảo, kể cả bản thân chúng ta. Trông chờ một người hoàn hảo xuất hiện, chúng ta sẽ chỉ hoài công vô ích mà thôi. Chấp nhận mọi người ở cả những ưu và khuyết điểm, chúng ta sẽ bớt đau khổ khi những điều mình trông chờ không trở thành hiện thực.

Không ai trong chúng ta có thể tránh khỏi nỗi đau. Nó đã trở thành điều thường tình trong cuộc sống, đến mức chúng ta phải học cách chấp nhận thay vì trốn chạy. Chấp nhận sự đau khổ, mượn phiền và thất vọng cũng có nghĩa là chúng ta đang được học một bài học để biết trân trọng niềm vui và hạnh phúc mình đang có.

SỰ TRƯỞNG THÀNH

Chúng ta nắm giữ cuộc đời mình trong tay, và vì vậy, chúng ta không thể đổ lỗi cho ai vì những bất hạnh hay đổ vỡ mình gặp phải trong đời.

Erica Jong

Số năm chúng ta sống chẳng có ý nghĩa bao nhiêu đối với sự trưởng thành. Sự lớn lên của tâm hồn đôi khi chẳng cần phải đợi tuổi, vì thế mới có hiện tượng có những đứa trẻ hiểu biết và có tinh thần trách nhiệm cao hơn cả những người đã nuôi nấng các em.

Sự trưởng thành đòi hỏi chúng ta nhiều điều hơn chỉ đơn thuần là sự lớn lên phổng phao mỗi ngày. Nó đòi hỏi chúng ta phát triển trí tuệ cũng như đạt được sự nhạy bén về cảm xúc. Với một người trưởng thành, họ có đủ dũng khí để đối mặt với những thách thức của cuộc sống, và cả sự sáng suốt chấp nhận những điều không thể thay đổi.

Tình yêu đòi hỏi sự trưởng thành. Nó cần được coi trọng và cảm nhận bằng một tâm hồn đủ sâu sắc, đủ nhạy bén để thấy được sự tuyệt diệu của nó. Chỉ có những người trưởng thành mới làm được điều đó, vừa dịu dàng êm ái, vừa cứng rắn mạnh mẽ để gìn giữ và bảo vệ tình yêu đến trọn đời.

HÃY CHỮA LÀNH VẾT THƯƠNG CỦA NHAU

Hãy đối đãi với những người xung quanh bằng cả tấm lòng dành cho người thân yêu nhất, khi đó, họ sẽ trở thành những người thân yêu của ta.

Bumper Sticker

Cuộc sống sẽ chỉ còn là những chuỗi ngày cay đắng, mệt mỏi khi cứ phải nghe những lời chua cay, nhiếc móc mỗi ngày. Quả vậy, những lời nói cay độc còn sắc nhọn hơn cả mũi dao đâm thấu vào lòng người phải chịu đựng nó.

Nhưng dường như, chúng ta thường quá vô tình đến nỗi không nhận ra mình đang làm tổn thương nhau. Những lời trách móc, cằn nhằn thường được chúng ta ngụy biện rằng đó là vì ta có quan tâm, chú ý đến người ấy. Nhưng thực tế có phải như thế không?

Người chỉ biết chỉ trích người khác không có lòng vị tha. Họ chỉ khẳng khái cho rằng mình đúng mà thôi. Hậu quả từ những lời nói nhiếc móc, cay đắng của họ là sự oán hận và mặc cảm tội lỗi. Thật tàn nhẫn khi nhân danh tình yêu để đẩy nghiêng một ai đó. Không cần đợi chúng ta phải dẫn vật, chính bản thân người gây ra lỗi lầm đã tự dẫn vật, trừng phạt mình, đã phải chuốc lấy những trăn trở, buồn lo. Nhiệm vụ của chúng ta - những người thân thiết bên cạnh - là phải luôn thông cảm và nâng đỡ, luôn an ủi và xoa dịu họ.

Vai trò của một người yêu là luôn sẵn lòng băng bó những vết thương trong tâm hồn của người mình yêu bằng sự quan tâm ân cần, chứ không phải khoét sâu chúng với những lời nhiếc móc vô tâm và hoàn toàn vô ích.

NHẬN BIẾT TÌNH YÊU QUA HÀNH ĐỘNG

Chỉ có tình yêu mới đủ sức vực dậy thế giới này.

Hãy yêu thương tất cả mọi người một cách vô điều kiện như Thiên Chúa đã yêu, như Đức Phật đã yêu.

Isadora Duncan

Bài học đầu tiên về tình yêu mà tôi học được trên đời, đó là từ mẹ. Mẹ tôi chẳng bao giờ dạy tôi bất cứ một định nghĩa nào, tất cả những gì mẹ làm là thể hiện tình yêu qua mỗi hành động bình thường hàng ngày.

Tình yêu mẹ mang đến cho gia đình là những cảm nhận hữu hình. Mẹ chăm chút chúng tôi từ những điều nhỏ nhất, cứ như thể niềm vui và mục đích của cả đời mẹ là chăm sóc cho gia đình một cách tận trọng nhất có thể. Ngày nào cũng vậy, mẹ vẫn luôn nhìn ngắm chúng tôi một cách hạnh phúc, âu yếm ôm chúng tôi vào lòng mà nói những lời yêu thương. Đến tận bây giờ, tôi vẫn kinh ngạc về tình yêu thương lúc nào cũng tràn đầy trong lòng mẹ. Dẫu sống bên nhau suốt mấy chục năm cuộc đời, nhưng ánh mắt mẹ nhìn cha luôn trù mến, yêu thương, không hề thoáng chút mệt mỏi theo thời gian.

Tình yêu, đối với mẹ tôi, không phải là điều to tát hay lớn lao gì. Nó đơn giản đến mức trở thành cách sống và hành động thường ngày của mẹ. Mẹ, không cần nhiều lời, đã dạy chúng tôi bài học lớn nhất trong cuộc sống, rằng tình yêu không chỉ là cảm giác. Nó là những hành động, những lời nói cụ thể mà chúng ta có thể dành cho nhau ngày này qua ngày khác, đến suốt cả cuộc đời này.

GIÁ TRỊ CỦA TÌNH YÊU

Cách tốt nhất để nói lên sự thật là hãy nói lên sự thật ấy trong tình thương yêu.

Henry David Thoreau

Có một thực tế rất ngược đời, là chúng ta thường coi trọng những người xa lạ hơn là những người thân bên mình. Chúng ta hiếm khi xin lỗi, và cũng chẳng quen nói lời cảm ơn với họ. Những lời họ nói ít khi có trọng lượng, còn những lời góp ý, nhận xét hoặc những việc họ làm có vẻ như không mấy quan trọng đối với chúng ta.

Thật đáng buồn thay, khi họ - những người yêu mến chúng ta nhiều nhất, chỉ mong muốn mang lại cho chúng ta những điều tốt đẹp nhất - lại chính là người ít nhận được từ ta những lời khen ngợi hay cử chỉ biết ơn.

Một lần, tôi cho các sinh viên trong lớp một bài tập về nhà "đặc biệt", đó là: hãy nói lời yêu thương hoặc cảm ơn với cha mẹ của mình. Hầu hết cả lớp đều chẳng mấy hào hứng với bài tập này, nhưng đến ngày báo cáo kết quả với tôi, các em đều không giấu nổi sự kinh ngạc. Chỉ một lời nói đơn giản thôi, nhưng lại là niềm vui sướng khôn tả của các bậc cha mẹ.

Một lời dịu dàng, tử tế, một câu nói chân thành cũng có thể tạo ra những điều kỳ diệu trong các mối quan hệ. Tại sao ta lại không dành cho những người ta yêu thương những điều tử tế mà ta vẫn thường làm với những người xa lạ? Hãy tập cho mình thói quen bày tỏ cảm xúc, vì đó sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc cho bản thân ta và những người xung quanh.

ĐỪNG ÉP BUỘC TÌNH YÊU

Sự ép buộc làm cho tình yêu tàn úa, vì bản tính của nó là tự do, không bao giờ phụ thuộc vào sự nhần nhục, vẻ phục tùng, nỗi ghen tức và lòng sợ hãi.

F. Schiller

Điều cơ bản nhất của tình yêu, đó là sự tự do, không ràng buộc. Tình yêu chỉ thật sự nảy mầm trên nền tảng của sự tự do lựa chọn, và cũng chỉ lớn lên xanh tốt nhờ vào cảm giác được là chính mình, được phát triển bản thân theo hướng mình mong muốn.

Nhưng không phải tất cả mọi người đều hiểu được điều này. Phần lớn chúng ta, không ít thì nhiều đều có những hành động ích kỷ, bó buộc tình yêu theo suy nghĩ chủ quan của mình. Chúng ta tự đặt ra những khuôn khổ, rào cản, hết "phải", "không được" rồi lại "nên", "không nên". Dần dần, chúng ta trở thành những kẻ chỉ biết đặt điều kiện, nhần tâm trói chặt đôi cánh tự do của tình yêu.

Khi bị áp đặt và quản thúc, cảm xúc tình yêu sẽ dần chết đi, chỉ còn lại nỗi chán chường lẫn sự sợ hãi. Những con chim trong lồng son, dầu được ăn ngon, ủ ấm từng ngày, cũng không cảm thấy hạnh phúc được. Chúng chỉ như những tù nhân bị giam hãm, luôn mơ ước về bầu trời lồng gió trên cao - nơi thuộc về chúng, nơi để chúng thỏa sức vẫy vùng. Con người chúng ta cũng vậy, chỉ khác hơn là khao khát tự do của chúng ta còn mãnh liệt hơn thế. Chúng ta được sinh ra một cách bình đẳng, được làm chủ cuộc đời mình và được đặt lên cao trên hết mọi vật. Bởi vậy, bất cứ sự áp đặt nào cũng là hành động độc đoán, đi ngược lại quy luật của tự nhiên.

TÌNH YÊU ĐẦU TIÊN

Để chiến thắng, ta chịu đựng sự mất mát. Chịu đựng được mất mát, ta thấy mình tự do. Thấy được tự do, ta khao khát được vui chơi. Để bắt đầu vui chơi, ta hãy mở rộng trái tim đón nhận tình yêu.

O. Fred Donaldson

Tình yêu đầu tiên thường là một cột mốc đặc biệt quan trọng của cuộc đời. Mọi thứ khi đó dường như đều hoàn hảo, tuyệt diệu không sao tả xiết. Chúng ta cảm thấy vui sướng tột cùng, niềm hạnh phúc ấm áp và nồng nàn như thưởng thức một đóa hồng vừa chớm nở.

Những ngày có phép thần diệu, đầy ắp sự âu yếm thương yêu, ngập tràn những tràng cười sảng khoái và những điều ngạc nhiên thú vị đó rồi cũng qua đi. Mỗi tình đầu khó khi nào có được một kết cục như ý, bởi chúng ta thường tưởng tượng ra những sự lãng mạn, ngọt ngào của nó nhiều hơn là tình cảm thật lòng của mình. Những mộng tưởng đầu đời bỗng chốc sụp đổ, để lại trong lòng chúng ta một nỗi đau nhức nhối. Dần dần, sự va chạm với cuộc đời làm cho lòng chúng ta trở nên chai cứng. Chỉ một thời gian sau, chúng ta đã trở thành những con người khác hẳn. Chúng ta quên đi những thứ đã làm cho tình yêu trở nên đặc biệt đến thế. Và rồi, chúng ta tự hỏi mình: Niềm vui giờ đã biến đâu mất khỏi cuộc đời này?

Hãy giữ vững niềm tin. Tình yêu không quá khắc nghiệt và lạnh lùng như thế. Những cảm giác ban đầu có thể trở lại khi chúng ta vượt qua nỗi lo sợ và một lần nữa sẵn sàng đón nhận tình yêu. Hãy yêu bằng cả tấm lòng, vì người yêu của bạn xứng đáng được như vậy, và chính bản thân bạn cũng xứng đáng để tận hưởng trọn vẹn mọi cảm xúc tuyệt vời mà tình yêu mang lại.

SỰ PHẢN CHIẾU QUA NÉT MẶT

Thế giới là một tấm gương phản chiếu chính khuôn mặt của chúng ta.

William Thackeray

Trong một bài nghiên cứu khoa học mà tôi đã được đọc, nhà tâm lý học Albert Fehrabian nói rằng, sự biểu hiện của nét mặt chiếm tới 55% tầm quan trọng trong giao tiếp, trong khi ngôn ngữ và độ biểu cảm của giọng nói chỉ chiếm 45% còn lại mà thôi. Ông kết luận: Cách nói hiệu quả nhất không phải nhờ lời nói, mà nhờ vào nét mặt của chúng ta.

Bài nghiên cứu này khiến tôi chợt nhớ lại hình ảnh của cha mẹ mình. Cha tôi có một nụ cười rất hiền, mang lại cảm giác ấm áp và bình an cho hết thảy mọi người xung quanh. Dù ông rất ít nói, nhưng vầng trán cao và đôi mắt lúc dịu dàng yêu thương, lúc nghiêm trang nhắc nhở làm chị em chúng tôi không thể nào quên được. Còn mẹ tôi cũng vậy, bà có cách thể hiện rất hay. Chỉ một nụ cười, một ánh mắt của mẹ cũng có thể làm cho chúng tôi dịu được cơn sốt, tan biến nỗi sợ hãi và giảm nhẹ sự lo lắng, hồi hộp. Đó quả là những điều tuyệt vời mà tôi vẫn nhớ rõ như in mỗi khi hồi tưởng lại.

Không có gì khó chịu bằng việc phải chạm trán một khuôn mặt khó đâm đâm, một thái độ lăm lăm lý lý, không bao giờ biết nở một nụ cười hay có một biểu hiện tình cảm. Đừng dẫn vật tình thần người khác bằng sự trừng phạt đáng sợ như vậy. Hãy trở nên đáng yêu và tỏa ra nét đáng yêu đó qua khuôn mặt của mình, đó là cách để chúng ta sống trong tình yêu thương.